6.007 Hovädzí guláš hamburský
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l , ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,80	0,68	1,00	0,85
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45
mrkva	1,80	1,44	2,00	1,60	2,00	1,60	2,50	2,00
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	104		130		146		162	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		90		100		110	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ a dusíme vo vlastnej šťave. Podľa potreby podlejeme horúcou vodou. Do polomäkkého mäsa pridáme očistenú, na kocky pokrájanú mrkvu a dusíme. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou vo vode a varíme ešte 20 minút.

Prílohy: varené zemiaky, ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	420	101	12,08	4,1	1,8	3,4	0,7	13,6	1,4	0,306	0,0	0,1	1,3	0,1
B	546	131	14,10	6,3	3,1	4,0	0,8	15,7	1,7	0,340	0,1	0,1	1,5	0,1
C	678	163	16,17	8,5	4,3	4,9	0,9	17,7	1,9	0,340	0,1	0,1	1,7	0,2
D	809	194	18,22	10,7	5,5	5,7	1,1	22,1	2,2	0,425	0,1	0,1	2,1	0,2